

Lasaña de Calabacín Salpicado

Meal Components: Vegetable - Red / Orange, Vegetable - Other, Grains, Meat / Meat Alternate

Main Dishes, D-59r

Ingredients	50 Porciones		100 Porciones		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
*Cebollas frescas, en cubitos	1 lb 8 oz	1 cuarto gl 3/4 tzas	3 lb	2 cuarto gl 1 1/2 tzas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para hacer la salsa de tomate, sofría las cebollas y el ajo en aceite de 2 a 3 minutos. Agregue los tomates, orégano, tomillo y albahaca. Hierva a fuego lento, sin cubrir, durante 30 minutos, revolviendo ocasionalmente. 2. Coloque hojas de pasta en agua caliente por 7 a 10 minutos. Retire las hojas cuando esté
Ajo fresco, finamente picado	3 oz	1/4 tza 1 1/2 cda	6 oz	1/2 tza 1 cda	
Aceite de canola		2 cdtas		1 cda 1 cda	
Tomates en cubo enlatados, bajos en sodio	6 lb 4 oz	3 cuarto gl (1 lata No. 10)	12 lb 8 oz	6 cuarto gl (2 latas No. 10)	
Orégano seco		1 1/2 cda		1 cda	
Tomillo seco		1 1/2 cda		1 cda	
Albahaca seca		1 1/2 cda		1 cda	
Hojas de lasaña de trigo integral, pre-cocida, 3 1/2" x 7"	2 lb 6 1/4 oz	64 hojas	4 lb 12 3/4 oz	128 hojas	

*Calabacín fresco, pelado, rodajas de 1/4"	9 lb 4 oz	140 rodajas	18 lb 8 oz	280 rodajas
*Espinaca fresca, rodajas de 1/8"	1 lb	1 cuarto gl 2 1/2 tzas 2 lb		3 cuarto gl 1 tza
Queso mozzarella bajo en grasa de bajo contenido de humedad, semidescremado, rallado	1 lb 9 oz	1 cuarto gl 2 1/4 tzas 3 lb 2 oz		3 cuarto gl 1/2 tza

3. Montaje: ligeramente rocíe una bandeja de vapor para mesa (12 "x 20" x 2 1/2") con aceite antiadherente en aerosol. Para 50 porciones, utilice 2 bandejas. Para 100 porciones, utilice 4 bandejas. Reparta los ingredientes uniformemente en cada bandeja.

4. Primera capa: a) 16 hojas de lasaña ligeramente superpuestas 1". b) 2 1/2 tazas de salsa de tomate (aproximadamente 1 lb 2 oz). c) aproximadamente 2 1/2 tazas de espinaca (4 oz), d) 2 lb 5 oz de calabacín ligeramente traslapado (35 rodajas).

5. Segunda capa: Repita la primera capa.

6. Tercera capa: 2 1/2 tazas de salsa de tomate

7. Cúbrala con papel de aluminio y hornéela hasta que el calabacín esté blando al tenedor.
Horno convencional: 350 °F de 60 a 75 minutos.
Horno de convección: 350 ° F de 40 a 55 minutos.
8. Retírela del horno. Rocíe 12 1/2 oz (3 1/8 tazas) de queso uniformemente sobre cada bandeja de lasaña.
9. Hornee al descubierto hasta que el queso empiece a dorarse ligeramente. Horno convencional: 350 ° F por 15 minutos. Horno de convección: 350 ° F por 10 minutos.
10. Retírela del horno y déjela reposar por unos 15 minutos antes de servirla.
11. Punto Crítico de Control: Para servir caliente, manténgala a 135° o a una temperatura más alta.

Notas

Nuestra Historia

El equipo de la Escuela Elemental Liberty quiso crear una sabrosa receta que los niños pudieran disfrutar. Empezaron el proceso de desarrollo de receta enviando una encuesta a los estudiantes de 4º y 5º grado. Con la información facilitada por los estudiantes, el equipo de receta logró desarrollar “Lasaña de Calabacín Chapoteada”. Este tentador plato presenta calabacín, que es un calabacín de invierno con un profundo color naranja y un sabor dulce y a nuez, similar a la calabaza que los niños con seguridad disfrutaron. Después

de probar la receta de Lasaña de Calabacín Chapoteada, muchos estudiantes volvieron a repetirse. Es entonces cuando el equipo se dio cuenta que la receta de la Lasaña de Calabacín Chapoteada era un éxito. Emocione a sus hijos al servirles este delicioso plato principal en sus comidas.

Escuela Elemental Liberty

Powell, Ohio

Miembros del Equipo Escolar

Profesional de Nutrición de la Escuela: Jackie Billman

Chef: Jeff Lindemeyer (Chef Ejecutivo, Restaurantes Cameron Mitchell)

Miembros de la Comunidad: Nicole Hancock y Michelle Lounsbury

Estudiantes: Tori L., Alexis H., Leah L. y Buddy F.

El ingrediente de grano en esta receta debe cumplir con los criterios de grano entero del Servicio de Alimentos y Nutrición.

Marketing Guide		
Food as Purchased for	50 Porciones	50 Porciones
Cebollas maduras	1 lb 12 oz	3 lb 8 oz
Calabacín	11 lb	22 lb
Espinaca de hojas pequeñas	1 lb 2 1/2 oz	2 lb 5 oz

Serving	Yield	Volume
1 pieza provee el equivalente a 1/2 oz de alternativa de carne, 5/8 taza de vegetal rojo/naranja, 1/8 taza de otros vegetales y 3/4 oz de equivalente de granos.	50 Porciones: alrededor de 19 lb 8 oz 100 Porciones: alrededor de 38 lb 8 oz	50 Porciones: 2 bandejas de vapor para mesa 100 Porciones: 4 bandejas de vapor para mesa

Nutrients Per Serving					
Calorías	175.41	Grasa saturada	1.58 g	Hierro	1.15 mg
Proteínas	7.59 g	Colesterol	7.65 mg	Calcio	149.17
Carbohydrate	29.05 g	Vitamina A	9102.6		mg
Grasa total	3.72 g		IU	Sodio	83.24
		Vitamina C	18.19		mg
			mg	Fibra dietetica	4.94 g